

MODEL PEMBERIAN LATIHAN UNTUK MENINGKATKAN PRESTASI BELAJAR LOMPAT JAUH SISWA KELAS IV SEMESTER II TAHUN PELAJARAN 2017/2018 SD NEGERI 2 LANDIH

Oleh: Ketut Darmada¹

Abstrak

Rendahnya prestasi belajar Lompat Jauh adalah akibat pengaruh posisi kaki, cara lari koordinasi gerak, disamping itu peserta didik tidak serius dalam melaksanakan gerakan-gerakan yang benar, siswa-siswa sering beranggapan bahwa mereka tidak akan pernah menjadi juara. Selain itu dalam pembelajaran guru masih menggunakan pola konvensional dan penerapan model atau metode yang tidak tepat, sehingga para siswa menjadi jenuh dan bosan, keadaan ini tentu berakibat pada pola pikir siswa. Sesuai kebenaran lapangan perlu ada alternatif pembelajaran yang dapat meningkatkan aktivitas dan memberi ruang kepada siswa untuk melatih diri secara optimal sehingga siswa menjadi lebih kreatif. Model pemberian latihan sebagai suatu konteks bagi siswa untuk belajar tentang cara berpikir kritis dan terampil menyelesaikan masalah dengan mencontoh kemampuan orang lain. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas yang dilaksanakan di kelas IV semester II tahun pelajaran 2017/2018 SD Negeri 2 Landih. Data penelitian diperoleh melalui unjuk kerja dan dianalisis melalui analisis deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan model pemberian latihan, prestasi belajar lompat jauh secara klasikal mengalami peningkatan nilai rata-rata dari prasiklus 64 menjadi 69,13 pada siklus I dan meningkat menjadi 76,69 pada siklus II. Berdasar paparan yang telah disampaikan diperoleh simpulan bahwa penggunaan model pemberian latihan dapat meningkatkan prestasi belajar lompat jauh siswa kelas IV semester II tahun pelajaran 2017/2018 SD Negeri 2 Landih. Oleh karena itu disarankan untuk pembelajaran selanjutnya agar menggunakan model pemberian latihan agar prestasi belajar siswa meningkat

Kata kunci: *model pemberian latihan, prestasi belajar, lompat jauh*

Abstract

The low learning achievement of the Long Jump was due to the influence of foot position, how to run and coordinate movement, and the lack of attention of the students in carrying out the correct movements. Besides that, students often assumed that they would never become champions. In addition, in learning the teacher still applied conventional patterns and the application of models or methods that were not appropriate, thus students become bored and demotivated. This situation certainly resulted in students' mindsets. According to the truth of the field, there was a need to be an alternative learning that can increase activity and provide space for students to train themselves optimally thus students become more creative. The model of providing training as a context for students to learn about critical thinking and problem solving skills by imitating the abilities of others. This research was a Classroom Action Research conducted in class IV semester II of the academic year 2017/2018 at SD Negeri 2 Landih.

¹ Ketut Darmada adalah Guru di SD Negeri 2 Landih

Research data obtained through performance and analyzed through quantitative descriptive analysis. The results showed that with the training model, classical long jump learning achievement increased the average score from pre-cycle 64 to 69.13 in the first cycle and increased to 76.69 in the second cycle. Based on the explanation that has been conveyed, it was concluded that the use of the training model can improve the long jump learning achievement of fourth grade students in the second semester of the academic year 2017/2018 at SD Negeri 2 Landih. Therefore, it was recommended for further learning to use the model of providing training thus student learning achievement increases

Keywords: training model, learning achievement, long jump

PENDAHULUAN

Seorang guru Penjasorkes diharapkan mampu mengembangkan dan mengarahkan siswa dengan segala potensi yang dimilikinya secara optimal, yaitu guru dapat mendorong siswa untuk berpikir secara kritis.

Keberhasilan pelaksanaan proses pembelajaran di kelas, berkaitan dengan kemampuan guru, baik sebagai perancang pembelajaran maupun sebagai pelaksana di lapangan.

Dari semua harapan bagi guru Penjasorkes sudah pasti tidak semua harapan dunia pendidikan mampu dilaksanakan. Akibatnya adalah setelah dilakukan pengamatan ditemukan kenyataan bahwa prestasi belajar Lompat Jauh siswa kelas IV semester II tahun pelajaran 2017/2018 SD Negeri Landih hanya mencapai nilai rata-rata klasikal 64. Hasil tersebut masih sangat jauh dari standar ketuntasan minimal yang ditetapkan (70). Hanya 4 siswa dari 20 siswa yang nilainya > KKM, dan 16 siswa nilainya masih di bawah KKM. Jadi siswa yang tuntas sebanyak 20% dan siswa yang belum tuntas sebanyak 80%.

Beberapa penyebab rendahnya kemampuan Lompat Jauh yang menyebabkan rendahnya nilai rata-rata kelas dan ketuntasan klasikal adalah: (1) Minat olah raga siswa masih kurang, (2) Siswa sering asik bermain dengan teman-temannya ketika proses belajar mengajar berlangsung, (3) Posisi kaki, cara lari, koordinasi gerak belajar mengajar berlangsung, (4) kurang seriusnya peserta didik melaksanakan gerakan-gerakan, (5) rendahnya kemauan siswa untuk mencoba cara lompat yang benar akibat kemalasan mereka untuk bergerak, mereka selalu berpikir bahwa mereka tidak akan menjadi juara dunia, (6) waktu untuk menuntaskan ketrampilan-ketrampilan belum cukup. Disamping kelemahan-kelemahan siswa, kelemahan-kelemahan guru juga menjadi faktor penyebab rendahnya prestasi belajar siswa. Kelemahan-kelemahan guru

adalah: (1) Bimbingan yang dilakukan guru belum maksimal, (2) Guru kurang memahami strategi pembelajaran yang mendidik, (3) Guru lebih banyak berceramah, (4) Guru belum mampu merubah pengajaran menjadi pembelajaran, (5) Penguatan-penguatan belum maksimalbisa diupayakan, (6) Guru belum mampu memotivasi siswa untuk giat belajar.

Melihat kesenjangan antara harapan dengan kenyataan serta factor-faktor yang berpengaruh dalam upaya memperbaiki mutu pendidikan utamanya pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan, sangat perlu kiranya dilakukan perbaikan cara pembelajaran. Salah satunya adalah perbaikan pembelajaran dengan menggunakan model pemberian latihan. Model pemberian latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal (Langga & Supriyadi, 2016: 91).

Depdiknas (2009, Modul 5: 34) menjelaskan bahwa model pemberian latihan dilakukan dengan cara memberi kepercayaan pada pelajar untuk melakukan latihan sesuai tugas yang telah diberikan. Selanjutnya guru mengamati dan memberi penilaian dan selanjutnya memberikan umpan balik dari hasil latihan mereka.

Menurut Roestiyah N.K (2001: 125), model latihan merupakan suatu teknik yang dapat diartikan sebagai suatu cara mengajar siswa melakukan kegiatan latihan, siswa memiliki ketangkasan dan keterampilan lebih tinggi dari apa yang dipelajari. Sedangkan menurut Zuhairini (1998: 106), model latihan merupakan metode dalam pendidikan dan pengajaran dengan jalan melatih siswa terhadap bahan pelajaran yang sudah diberikan.

Pembelajaran lompat jauh di sekolah dasar dalam penanganannya tentu berbeda dengan pendidikan yang lebih tinggi. Pokok pikiran itu bertitik tolak dari konsep kesiapan belajar atau kematangan anak. Karena itu, guru pendidikan jasmani harus memusatkan perhatiannya pada proses penguasaan keterampilan gerak dasar.

Keterampilan gerak dasar itu didukung oleh pola gerak, yang dimaksud pola gerak menurut Rusli Lutan (2001:40) sebagai berikut: Pola gerak adalah serangkaian gerak terkait yang terorganisir. Misalnya sebuah pola gerak berupa mengangkat tangan ke samping, atau ke atas. Berdasarkan pola gerak inilah terbentuklah gerak dasar. Diantara berbagai bentuk pola gerak itu, ada pola gerak yang dominan. Dikatakan

dominan, karena menjadi landasan utama untuk dapat dilakukan dan dikuasai dengan baik keterampilan dasar.

Pemahaman tentang keterampilan gerak dominan pada gerakan lompat jauh membantu guru dalam mengembangkan kemampuan siswa secara optimal, siswa sekolah dasar sangat rentan mengalami cedera akibat gerakan eksplosif yang membahayakan.

Lompat jauh merupakan salah satu bagian dari nomor lompat dalam olahraga atletik. Ada beberapa definisi tentang lompat jauh, diantaranya menurut J.M Ballesteros, (1979:54) mengemukakan bahwa, "lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horisontal yang dibuat sewaktu dari awalan dengan gaya vertikal yang dihasilkan dari kekuatan kaki tolak. Hal senada disampaikan oleh Djumidar, (2007: 12.40) menjelaskan bahwa "Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horisontal yang dibuat dari ancang-ancang dengan gerak vertikal yang dihasilkan dari kaki tumpu, formulasi dari kedua aspek tadi menghasilkan suatu gaya gerak parabola dari titik pusat grafitasi".

Inti keilmuan yang disampaikan para pakar diatas membantu memberi pencerahan bagi seorang guru olahraga bahwa pengalaman gerak para siswa itu sendiri membantu untuk meningkatkan prestasinya. Gerak yang dimaksud harus dilakukan siswa itu sendiri. Dengan mereka melakukan gerakan tersebut mereka tahu dan memiliki pengalaman atas kekurangan-kekurangan dan kelebihan-kelebihan dirinya. Hal inilah yang menjadi inti penting pembicaraan keilmuan dari permasalahan yang sedang dibahas dalam karya tulis ilmiah ini.

Berdasarkan keunggulan-keunggulan tersebut, maka penggunaan model pemberian latihan ini diprediksi dapat meningkatkan proses pembelajaran menjadi lebih menarik, inovatif, aktif dan kreatif. Jika proses pembelajarannya sudah meningkat maka pada akhirnya dapat pula meningkatkan prestasi belajarnya.

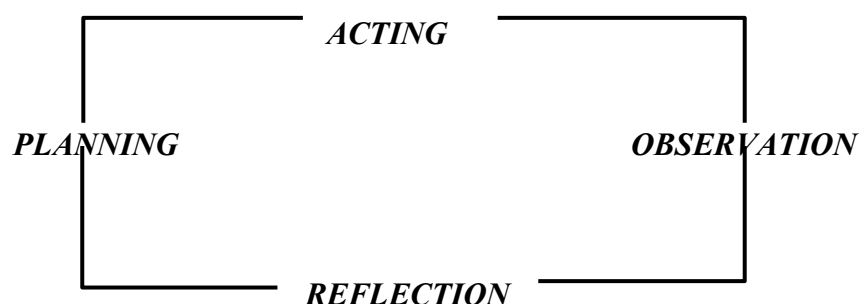
Adapun tujuan dari penelitian ini adalah: Untuk meningkatkan prestasi belajar Lompat Jauh siswa kelas IV semester II tahun pelajaran 2017/2018 SD Negeri 2 Landih.

METODE PENELITIAN

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di SD Negeri 2 Landih Sehubungan dengan itu, peneliti tentukan bahwa jumlah siswa yang digunakan dalam penelitian ini

sebanyak 20 orang siswa. Siswa tersebut sudah diklasifikasikan sesuai karakteristik peserta didik, seperti latar belakang ekonomi, kondisi fisik, intelektual, sosial emosional, moral dan spiritual, kecerdasan, yang akan digunakan sebagai acuan untuk memaksimalkan hasil penelitian ini.

Rancangan penelitian digunakan sebagai dasar atau patokan dalam melakukan penelitian agar pelaksanaannya dapat berjalan secara benar, baik, dan lancar. Rancangan penelitian memberikan gambaran tentang apa yang harus dilakukan peneliti dalam sebuah penelitian. Untuk itu peneliti memilih rancangan yang dibuat oleh Kurt Lewin Kurt Lewin.



Gambar 01. Gambar Diagram Rancangan Penelitian dalam Kurt Lewin (dalam Hamzah B. Uno, dkk: 2011: 86)

Tahapan-tahapan pemberian tindakan sesuai dengan rancangan tersebut di atas, adalah: (1). *Planning* (perencanaan), tahapan perencanaan ini disusun berdasarkan hasil studi pendahuluan, pada siklus ke-I perencanaan disusun berdasarkan refleksi observasi awal, perencanaan siklus ke-II disusun berdasarkan siklus ke-I, dan begitu seterusnya sampai tujuan dari penelitian tercapai dengan hasil yang memuaskan; (2). *Acting* (pelaksanaan), dalam melaksanakan tindakan ini peneliti melakukan sesuai dengan perencanaan yang telah disusun dan terfokus pada tujuan dari dilakukannya penelitian, yaitu meningkatkan prestasi belajar Lompat Jauh siswa; (3). *Observation* (pengamatan), Melakukan pengamatan/mengumpulkan data hasil penelitian melalui tes prestasi belajar untuk mengetahui sejauhmana meningkatnya pemahaman siswa terhadap materi yang dipelajari setelah dipergunakan model pemberian latihan dalam pembelajaran; (4). *Reflection* (refleksi), Melaksanakan analisis dan refleksi terhadap hasil pengamatan/ pengumpulan data. Apabila pada siklus I belum memenuhi indikator

keberhasilan penelitian, maka dilanjutkan ke siklus II.

Lembar observasi penilaian kemampuan lompat jauh adalah instrumen yang dipakai dalam pengumpulan data hasil penelitian. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah data dalam bentuk angka, oleh karenanya analisis yang dilakukan adalah deskriptif kuantitatif.

Untuk penelitian ini ditentukan pada siklus I rata-ratanya sebesar 70 dengan ketuntasan belajar minimal 85% dan pada siklus II indikator keberhasilan yang diusulkan rata-ratanya sebesar 70 atau lebih dengan ketuntasan belajar minimal 85%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Kegiatan awal/prasiklus belum menggunakan perencanaan yang matang, peneliti hanya mengajar seperti apa yang dilakukan sehari-hari, tanpa model yang bagus, tanpa strategi yang baik, tanpa metode yang bervariasi. Kekurangan pembelajaran yang dilakukan guru membuat prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas IV SD Negeri 2 Landih pada semester II tahun pelajaran 2017/2018 rendah. Hasil tersebut membuat peneliti harus membuat persiapan yang lebih matang dengan strategi yang disiapkan. Semua kekurangan-kekurangan yang ada pada diri siswa sudah ditinjau pada latar belakang masalah.

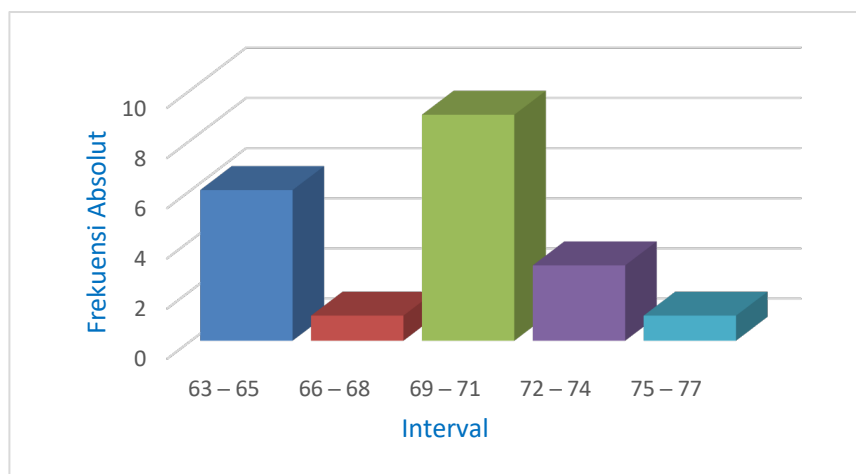
Pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes pada siklus I melalui model pemberian latihan yaitu tiga kali pertemuan. Pertemuan-pertemuan tersebut berupa pelaksanaan lapangan yang dilakukan bersama-sama dengan pengamatan/observasi. Hasil observasi akhir siklus I adalah sebagai berikut:

Tabel 01. Prestasi Belajar Lompat Jauh Siswa Kelas IV Semester II Tahun Pelajaran 2017/2018 SD Negeri 2 Landih Siklus I

Nomor Subjek Penelitian	Nilai	Nomor Subjek Penelitian	Nilai
1	65	11	73,75
2	65	12	70
3	71,25	13	65
4	68,75	14	70
5	70	15	71,25
6	73,75	16	70
7	75	17	71,25
8	63,75	18	71,25

9	62,5	19	72,5
10	62,5	20	70
Jumlah Nilai			1382,5
Nilai Rata-rata			69,13
KKM			70
Jumlah Siswa yang Mesti Diremidi			7
Jumlah Siswa yang Perlu Diberi Pengayaan			13
Prosentase Ketuntasan Belajar			65%

Hasil observasi akhir siklus I yang tertera pada tabel di atas menunjukkan, jumlah siswa yang sudah tuntas sebanyak 13 orang dari 20 siswa yang ada di kelas IV. Sedangkan 7 orang siswa lainnya belum tuntas dalam melakukan keterampilan lompat jauh. Ketuntasan belajar pada siklus I baru mencapai 65 %. Dari data siklus I, dapat disampaikan histogram seperti gambar berikut.



Gambar 02. Histogram Prestasi Belajar Lompat Jauh Siswa Kelas IV Semester II Tahun Pelajaran 2017/2018 SD Negeri 2 Landih Siklus I

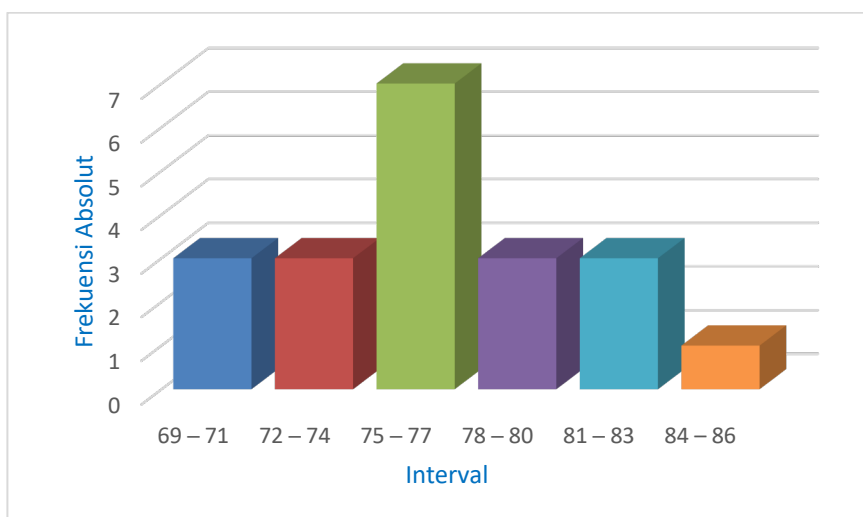
Dilihat pada pelaksanaan tindakan di siklus I masih belum banyak perubahan yang didapat. Nilai rata-rata siswa pada pelaksanaan siklus I adalah 69,13, dimana ini masih belum sesuai dengan indikator keberhasilan yang diusulkan rata-ratanya sebesar 70. Oleh karena itu penelitian ini dilanjutkan pada siklus II.

Hasil penilaian/evaluasi siklus I menjadi dasar dalam membuat perencanaan pada siklus II ini. Selanjutnya peneliti lebih giat lagi melaksanakan pembelajaran agar apa yang diharapkan bisa dipenuhi. Di masing-masing pertemuan guru giat melakukan evaluasi agar dapat mengetahui prestasi belajar siswa. Hasil pengamatan adalah sebagai berikut:

Tabel 02. Prestasi Belajar Lompat Jauh Siswa Kelas IV Semester II Tahun Pelajaran 2017/2018 SD Negeri 2 Landih Siklus II

Nomor Subjek Penelitian	Nilai	Nomor Subjek Penelitian	Nilai
1	71,25	11	83,75
2	73,75	12	76,25
3	78,75	13	72,5
4	80	14	75
5	82,5	15	76,25
6	83,75	16	77,5
7	85	17	75
8	68,75	18	75
9	70	19	80
10	73,75	20	75
Jumlah Nilai			1533,75
Nilai Rata-rata			76,69
KKM			70
Jumlah Siswa yang Mesti Diremidi			7
Jumlah Siswa yang Perlu Diberi Pengayaan			19
Prosentase Ketuntasan Belajar			95%

Hasil evaluasi dari kemampuan lompat jauh akhir siklus II yang tertera pada tabel di atas menunjukkan, jumlah siswa yang sudah tuntas sebanyak 19 orang dari 20 siswa yang ada di kelas IV. Jadi ketuntasan belajar pada siklus II adalah 95%. Dari data yang diperoleh pada kegiatan tindakan siklus II ini dapat disampaikan grafik/histogram seperti gambar berikut.



Gambar 03. Histogram Prestasi Belajar Lompat Jauh Siswa Kelas IV Semester II Tahun Pelajaran 2017/2018 SD Negeri 2 Landih Siklus II

Hasil yang ditunjukkan histogram di atas, nilai siswa yang terbanyak terletak antara 75 sampai 77, dimana pada nilai tersebut ada 7 orang siswa yang mencapainya.

Hampir tidak ada kelemahan yang dilakukan pada siklus II ini karena kegiatan pemberian latihan sudah dilakukan dari pertemuan I, pertemuan II dan pertemuan III di siklus I dan berlanjut juga terus dilakukan pada tiga kali kegiatan pertemuan dengan siswa di siklus II.

Hasil evaluasi dari kegiatan siklus II ini adalah peserta didik sudah menunjukkan kemampuannya dalam melakukan lompatan yang lebih jauh dan lebih baik.

B. Pembahasan

Pembahasan dilakukan dengan tiga cara yaitu dari segi data yang diperoleh, dari segi kebenaran teori yang ada, dan dengan membandingkan hasil-hasil penelitian orang lain. Untuk mempermudah pembahasan, terlebih dahulu disampaikan tabel ringkasan hasil penelitian.

Tabel 03. Rekapitulasi Peningkatan Hasil Belajar IPA

Nomor Subjek Penelitian	Awal	Siklus I	Siklus II
1	61,25	65	71,25
2	62,5	65	73,75
3	63,75	71,25	78,75
4	66,25	68,75	80
5	65	70	82,5
6	71,25	73,75	83,75
7	72,5	75	85
8	58,75	63,75	68,75
9	56,25	62,5	70
10	55	62,5	73,75
11	70	73,75	83,75
12	61,25	70	76,25
13	58,75	65	72,5
14	60	70	75
15	62,5	71,25	76,25
16	63,75	70	77,5
17	67,5	71,25	75
18	66,25	71,25	75
19	70	72,5	80
20	67,5	70	75
Jumlah Nilai	1280	1382,5	1533,75
Rata-rata (Mean)	64	69,13	76,69
Kriteria Ketuntasan Minimal	70	70	70
Jumlah siswa yang diremidi	16	7	7

Nomor Subjek Penelitian	Awal	Siklus I	Siklus II
Jumlah siswa yang pengayaan	4	13	19
Persentase ketuntasan belajar	20%	65%	95%

Dari data hasil penelitian yang disampaikan pada tabel 08 di atas, terlihat bahwa nilai awal/prasiklus yang diperoleh peserta didik sangat rendah yaitu baru mencapai rata-rata 67,5 dengan ketuntasan belajar sebesar 20%. Data tersebut menunjukkan rendahnya keilmuan siswa dalam pelajaran lompat jauh.

Hasil penelitian di siklus I terlihat sudah ada peningkatan dari hasil yang diperoleh pada saat observasi awal. Pada siklus I ketuntasan secara klasikal sudah mencapai 65%. Sedangkan pada kegiatan awal ketuntasan secara klasikal hanya 20%. Pada siklus I ini keaktifan belajar siswa sudah terlihat walaupun di masing-masing kelompok masih banyak siswa pasif. Nilai rata-rata siswa di siklus I sebesar 69,13 menunjukkan bahwa siswa sudah mampu menguasai materi yang diajarkan walaupun belum begitu sempurna. Hasil ini menunjukkan peningkatan kemampuan siswa menguasai mata pelajaran Penjasorkes apabila dibandingkan dengan nilai awal. Pelaksanaan tindakan pada siklus I telah menemukan efek bahwa penggunaan pendekatan pembelajaran tertentu berpengaruh terhadap prestasi belajar.

Kendala yang masih tersisa yang perlu dibahas adalah prestasi belajar yang dicapai pada siklus I ini belum memenuhi harapan sesuai dengan tuntutan indikator keberhasilan penelitian yang ditetapkan yaitu nilai siswa harus mencapai rata-rata 70 dengan ketuntasan belajar secara klasikal sebesar 85%. Maka pemberian tindakan akan dilanjutkan ke siklus berikutnya. Oleh karenanya, upaya perbaikan lebih lanjut masih perlu diupayakan sehingga perlu dilakukan perencanaan yang lebih matang untuk siklus selanjutnya.

Setelah dilakukan latihan-latihan pada siklus II hasilnya menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam mengikuti pelajaran sudah cukup baik. Ini terbukti dari rata-rata nilai siswa mencapai 76,69. Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan model pemberian latihan telah berhasil meningkatkan prestasi belajar lompat jauh dalam mata pelajaran Penjasorkes. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa strategi yang diterapkan dalam proses pembelajaran berpengaruh secara signifikan terhadap prestasi belajar siswa. Prestasi yang dicapai siswa membuktikan bahwa guru sudah tepat memilih pendekatan dalam melaksanakan proses pembelajaran.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah disampaikan terhadap keberhasilan peningkatan prestasi belajar lompat jauh di kelas IV semester II tahun pelajaran 2017/2018 SD Negeri 2 Landih dengan model pemberian latihan dapat disimpulkan sebagai berikut: (1). Peningkatan prestasi belajar telah dapat diupayakan. Dari data awal yang rata-rata baru mencapai 64 dan jauh dari kriteria ketuntasan minimal pada mata pelajaran ini, pada siklus I sudah dapat ditingkatkan menjadi 69,13 dan pada siklus II sudah mencapai rata-rata 76,69. Siswa yang pada awalnya kemampuannya masih sangat rendah dimana hanya ada 4 siswa yang tuntas, pada siklus I sudah dapat ditingkatkan yaitu ada 13 siswa yang sudah tuntas dan pada siklus II sudah 19 siswa yang tuntas; (2). Dari uraian fakta-fakta di atas yang dibarengi dengan penyajian data hasil observasi baik siklus I maupun siklus II yang disampaikan pada Bab IV telah dapat dibuktikan bahwa penggunaan model pemberian latihan dapat meningkatkan prestasi belajar siswa. Dengan hasil tersebut dapat dibuktikan bahwa rumusan masalah dan tujuan penelitian telah tercapai dan hipotesis yang diajukan sudah dapat diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Ballesteros, J.M. (1979). *Pedoman Latihan Dasar Atletik*. Terjemahan SOS. Jakarta: PT Enka Parahiyangan.
- Depdiknas. 2009. *Kompetensi Supervisi Akademik*. Jakarta: Dirjen PMPTK.
- Djumidar, (2007). *Gerak-gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta. Rajawali Sport.
- Langga, Z.A & Supriyadi. 2016. Pengaruh model latihan menggunakan metode praktik distribusi terhadap keterampilan dribble anggota ekstrakurikuler bolabasket SMPN 18 Malang. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, Vol 1 No 1.
- Roestiyah NK. 2001. *Strategi Belajar Mengajar*, Jakarta: Rineka Cipta
- Rusli Lutan, J.Hartanto, Tomolius.(2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasidi Sepanjang Hayat*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Uno, B. Hamzah, et. al. 2011. *Pengembangan Instrumen Untuk Penelitian*. Jakarta: Delima Press.
- Zuhairini Abdul ghofir dan Slamet As.Yusuf. 1998. *Metodik khusus Pendidikan Agama* , (Surabaya : Biro Ilmiah Fakultas Tarbiyah IAIN Sunan Ampel Malang).